# le sport plaisir





### être membre ADHÉRER À LA PHILOSOPHIE DU CLUB

La passion du sport plaisir, encadrée par une équipe professionnelle, conviviale, à votre écoute, avec un respect fort des règles de propreté, d'hygiène et de securité.

14 COACHS PRÊTS À VOUS ACCOMPAGNER POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS

7/7 J D'OUVERTURE
PROFITEZ EN FONCTION DE VOS ENVIES

5800 M<sup>2</sup> DE SPORT PLAISIR BIEN-ÊTRE ET CONFORT

### pourquoi BOUGER?

BOUGER, C'EST RESTER EN FORME BOUGER, C'EST ENTRETENIR SON CORPS BOUGER. C'EST PRÉSERVER SA SANTÉ

#### **ACCOMPAGNEMENT**

Vous êtes accueillis par une équipe de coachs dévoués à votre bien-être. Tous sont diplômés d'Etat, de vrais pédagogues qui sauront vous accompagner pour atteindre vos objectifs.



### pour améliorer:

#### LE SOUFFLE

L'activité physique permet de renforcer le sytème cardiovasculaire, de maintenir votre santé, ou de perdre du poids.

#### LA SOUPLESSE

La souplesse pour les articulations est primordiale. Une bonne souplesse permet de détendre ses muscles et d'éviter des maux de dos. etc...

#### LA SANTÉ

Faire du sport aide à :

- entretenir le rythme cardiaque
- éloigner les maladies
- rester en forme pour mieux vieillir

### LA TONICITÉ MUSCULAIRE

L'activité physique axée sur la tonicité musculaire permet d'obtenir un corps ferme, tonique et de corriger sa posture, de se défouler, de se libérer du stress ou de se préparer à d'autres sports.

### LA PERFORMANCE ATHLÉTIQUE

Grâce au sport, vous améliorez vos performances cardiaques, musculaires pour dépasser vos limites ou préparer des challenges (triathlon, voile, montagne...).

#### LE PARTAGE

Rien de plus motivant que d'être dirigé par un coach avec d'autres membres. L'activité physique devient plus ludique à deux, dix ou au-delà...



### LES COURS COLLECTIFS

comment?

À partir du moment où il y a un coach et d'autres membres autour, la direction, la motivation et la sécurité sont au rendez-vous!

Well & Fit vous propose les programmes d'entrainement de notre partenaire Les Mills.

### LesMills

#### **AVEC UN COACH**

Vous êtes suivis, conseillés, accompagnés quelques soient vos objectifs.

WELLNESS & FITNESS	•
ABDO FESSIERS	<b>300</b> cal
ABDOS INTENSES *	<b>460</b> cal
FESSIERS ABDO CUISSES	<b>300</b> cal
CULTURE PHYSIQUE	<b>350</b> cal
STRETCHING	<b>150</b> cal
BODY VIVE	<b>420</b> cal
BODY BALANCE	340 cal
BODY PUMP	<b>560</b> cal
BODY JAM	<b>530</b> cal
BODY ATTACK	<b>730</b> cal
BODY COMBAT	<b>545</b> cal
STEP	<b>620</b> cal
R.P.M. / CYCLING	<b>620</b> cal
ZUMBA	<b>450</b> cal

SMALL GROUP TRAINING 600 cal

ATHLETIC TRAINING\* 600 cal

\* on sunnlément

### comment?

### CARDIO/MUSCU

POUR CEUX QUI PRÉFÈRENT PRATIQUER SEUL AVEC LES CONSEILS D'UN COACH



Plateau de musculation avec appareils dernière génération pour plus de souplesse et une activité plus ludique.

Plateau cardio-training haut-de-gamme adapté à tous vos objectifs.



### AQUATIQUE

comment

### POUR LE PLAISIR DE L'EAU ET DU SPORT

120 COURS PAR MOIS ASSURÉS PAR DES MAÎTRES NAGEURS SAUVETEURS Un accès libre pour nager et vous détendre durant les horaires d'ouverture de la piscine. Une terrasse ensoleillée.

> pour votre confort Piscine de 1m20 de profondeur L'eau est chauffée à 29/30°C

	ACTIVITÉS AQUATIQUES	•
	AQUAGYM	<b>220</b> cal
	AQUABIKE	<b>420</b> cal
- COURS DE	AQUAPUMP	<b>400</b> cal
NATATION	AQUADYNAMIQUE	380 cal



Le massage, la portance et la résistance de l'eau combinés aux activités aquasport en font la meilleure solution pour conserver, entretenir et développer son capital forme :

- > limite les impacts sur les articulations et le dos,
- > moins éprouvant pour les personnes présentant des fatigues musculaires, articulaires ou en cas de surcharge pondérale,
- > favorise l'élimination progressive de la peau d'orange,
- > une tonification de l'ensemble du corps,
- > une participation active de la sangle abdominale,
- s amélioration de l'enduran



LE SEUL CLUB DE NANCY ET SON AGGLOMÉRATION À VOUS PROPOSER TROIS SPORTS DE RAQUETTES DANS UN MÊME LIEU.

### **3X COURTS DE SQUASH**

Possibilité de prendre des cours avec un spécialiste.

### **6X TERRAINS DE BADMINTON**

Découvrez et partagez avec vos enfants et des amis. Ecole de badminton avec le BNV.

### **3X COURTS DE TENNIS**

Ecole de tennis WTC. Réservation à l'heure. Leçons en groupe ou individuelles.

PARTAGE, PLAISIR & BIEN-ÊTRE

Très bénéfiques pour le corps, les sports de raquette présentent de nombreux avantages et vous permettent de travailler en profondeur :

La coordination L'agilité Les réflexes La motricité L'anticipation L'adresse La précision La vitesse La souplesse



### REJOIGNEZ UNE COMMUNAUTÉ UNE ÉMOTION UNIQUE!

comment? CROSSFII

### L'ALLIANCE DE L'HALTÉROPHILIE, LA FORCE ATHLÉTIQUE, LA GYMNASTIQUE ET LE CONDITIONNEMENT ATHLÉTIQUE.

Le Crossfit convient autant à un sportif de haut niveau qu'aux personnes à la recherche d'une condition physique.

Les mouvements sont adaptés (jeunes/personnes agées...). Les besoins sont les mêmes pour chacun car ils sont naturels, seuls l'intensité et les degrés changent.



### PRATIOUER LE CROSSFIT AIDE À

Le crossfit profite à votre condition physique au sens large et améliore les mouvements et les gestes du quotidien, comme monter les escaliers, porter vos sacs de courses, vos packs d'eau, etc...

Le crossfit permet de brûler un maximum de calories en un minimum de temps.





# NOS COACHS

## BIEN DÉMARRER BIEN ÊTRE SUIVI

Prendre un rendez-vous avec nos conseillers sportifs diplômés d'état va vous aider à réaliser vos objectifs.

### **PARTICIPEZ AU COURS COLLECTIFS DE FOUNDATION**

- Nos conseillers vous apprennent :
   les différents mouvements et placements de base, le langage spécifique à chaque cours
- comment bien s'installer dans un cours collectif

Vous êtes ainsi en sécurité pour les cours collectifs!



### combien? **VOTRE ABONNEMENT**

ADHÉSION 97 €

**ABONNEMENTS** 

37 € /mois pass douceur 1x par semaine

47 € /mois pass plaisir 2x par semaine

57 € /mois pass performance

77 € /mois pass platinium illimité + serviette + casier + report

35 € /mois pass étudiant

### vous êtes libres!

Tous nos abonnements sont sans engagement de durée.

arrêt sur simple lettre recommandée / préavis d'un mois

**OUVERTURE** 

DU LUNDI AU JEUDI de 8:30 à 21:30

> LE VENDREDI de 8:30 à 21:00

SAMEDI & DIMANCHE de 8:30 à 17:30

Jours fériés de 8:30 à 13:00

113 boulevard Emile Zola 54520 Nancy Laxou www.well-and-fit.fr

Fermeture : 1er janvier, 1er mai, 14 juillet, 25 décembre + semaine du 12 au 20 août inclus



CLUB DE SPORT PREMIUM